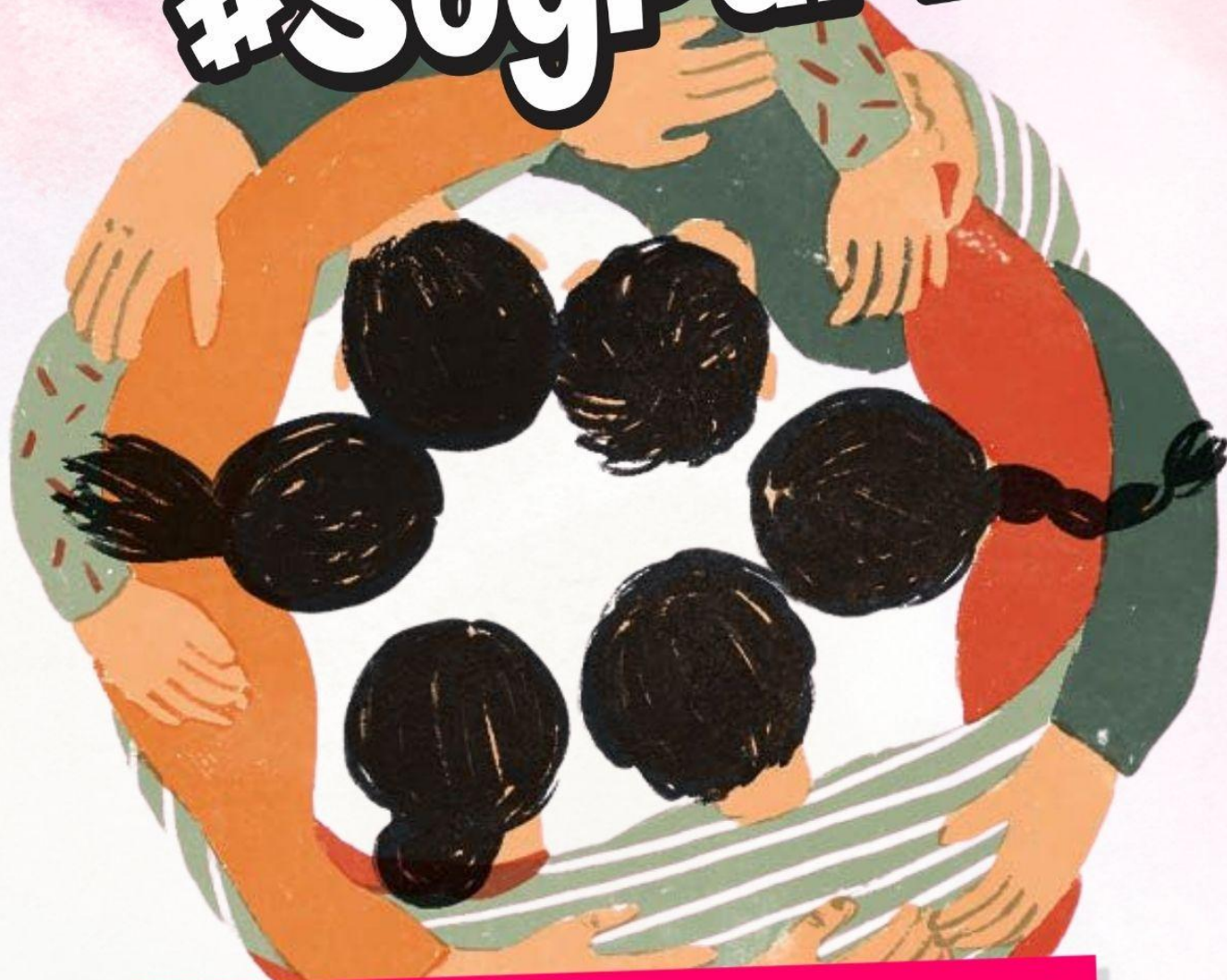


#SoyParte



VAPEADORES Y ENERGIZANTES ENTRE MODAS Y RIESGOS

**Consumos emergentes, herramientas
para la Prevención Integral desde la
Inteligencia Emocional**



**SANTIAGO
DEL ESTERO**

ÍNDICE

PRESENTACION.	3
INTRODUCCION.	4
HABLEMOS LENGUAJE EN COMUN.	5
PORQUE TRABAJAR EN NIVEL PRIMARIO	17
DIA DE LA JORNADA	18
ACTIVIDAD 1 “CAMINOS QUE NOS CUIDAN”	
ACTIVIDAD 2 “DESARMAR EL MENSAJE”	
ACTIVIDAD 3 “UN MENSAJE QUE CUIDA NUESTRO BARRIO”	
POST JORNADA	22
ANEXO	24
BIBLIOGRAFIA	26

PRESENTACIÓN

Lo emergente interpela y nos desafía como instituciones y como adultos. Nos invita a mirar más allá de lo evidente y a problematizar aquello que muchas veces se naturaliza. En este contexto, se vuelve fundamental integrarnos y unirnos como comunidad, articulando los DIFERENTES SISTEMAS que integran la RED para trabajar de manera estratégica en el **Abordaje Integral De Las Adicciones y Las Conductas De Riesgo**, basándonos en la evidencia.

En este sentido, queridos/as docentes y comunidad educativa de Santiago del Estero — directivos, docentes, alumnos/as y familias—, así como referentes de los distintos sistemas: educativo, de salud, justicia y seguridad; autoridades de los poderes ejecutivos provinciales, municipales y comisiones municipales; áreas culturales, de comunicación, desarrollo y deportes; organizaciones no gubernamentales, organizaciones religiosas y sociales, líderes y referentes comunitarios, y toda la comunidad santiagueña desde una realidad que nos preocupa, nos interpela pero fundamentalmente nos DESAFIA y que hoy como convocamos como FAMILIA Y COMO COMUNIDAD invitándolos a SER PARTE.

Desde Santiago del Estero, venimos impulsando y sosteniendo las Jornadas **#SoyParte: Escuela, Familia y Comunidad** que desde hace seis años forma parte del **Calendario Escolar** consolidado en la provincia de Santiago del Estero como una política educativa sostenida entendiendo que las personas circulan no solo por los espacios educativos, sino también los espacios comunitarios, de salud, de trabajo, de recreación se vuelve central promover el desarrollo de la conciencia y el pensamiento crítico, entendidos como capacidades fundamentales para interpretar la realidad, tomar decisiones informadas y resistir lógicas de consumo que operan desde la inmediatez y la presión social.

En este marco, la Primera Jornada Institucional 2026: **“ENTRE MODAS Y RIESGOS: Consumos Emergentes —Vapeadores Y Energizantes—. Herramientas Desde La Inteligencia Emocional”**, reconoce que estas prácticas se instalan con fuerza en la vida cotidiana, especialmente en adolescentes y jóvenes, pero también en las infancias y en los adultos; y se caracterizan por una baja o nula percepción de riesgo y por una creciente aceptación social, impulsada en gran medida por las redes sociales y los medios de comunicación, donde figuras e ídolos del momento promueven —de manera explícita o implícita— modelos de identificación asociados a estas prácticas de consumo.

Es esencial el rol de los adultos —docentes, familias y referentes comunitario, no solo como transmisores de información, sino como figuras de sostén, escucha y orientación, capaces de acompañar procesos, generar vínculos significativos y construir sentidos protectores.

Pero sabemos que la mera información que no alcanza, necesitamos trabajar de manera sistemática, sostenida en el desarrollo de habilidades y el desarrollo de la inteligencia emocional, herramientas claves para afrontar los desafíos de la vida en las diferentes etapas y contextos donde nos toque actuar.

Este material pedagógico se inscribe, entonces, en una perspectiva de SISTEMAS EN RED, donde cada actor cumple un rol específico pero interdependiente, con la firme decisión de sostener esta política en el tiempo, ampliando la participación a todos los ámbitos y sistemas, reafirmando una convicción: La Prevención Integral de las Adicciones, no es una acción aislada, sino una construcción colectiva, integrada, continua y situada. Porque, todos podemos decir **#SOY PARTE** de una Familia, una escuela, y una COMUNIDAD QUE CUIDA Y QUE TRANSFORMA.



Prof. Claudia Tarchini
Dir. DiGAIA – Sec. DDHH
Ministerio de Justicia y

Introducción

Bienvenida querida Comunidad educativa a este nuevo año de trabajo sosteniendo la Prevención Integral de Adicciones en el Ámbito Educativo. Desde la Dirección para el Abordaje Integral de las Adicciones (DIGAIA), queremos incentivarlos a continuar implementando las JORNADAS SOY PARTE, “Escuela, Familia, y Comunidad” como programa que nos permite llegar a cada institución educativa de nuestro territorio provincial.

En esta ocasión los invitamos a abordar la temática denominada **“Entre modas y Riesgos: consumos emergentes, herramientas para una prevención Integral desde la Inteligencia emocional: vapeadores y energizantes”**. El Séptimo estudio nacional sobre consumo de sustancias psicoactivas en estudiantes de enseñanza secundaria Argentina, Sedronar, evidencia como se presentan estos consumos en las poblaciones más jóvenes, especialmente niños y adolescentes, *“6 de cada 10 estudiantes manifestaron consumir bebidas energizantes en el último año, siendo la edad inicio de consumo entre los 12 y 13 y en relación a los vapeadores 3 de cada 10 estudiantes consumieron durante el último año, siendo la edad inicio de consumo entre los 14 y 15 años”*. A ello se le agrega baja percepción de riesgo en su consumo. Lo que complejiza aún más la situación es que los propios adultos responsables y la sociedad en general desconoce los efectos que produce a nivel físico y social

Por ello nos parece imperioso poder trabajar estas temáticas relacionada a los **mitos y verdades** que existen en torno a estas prácticas, y estimular el desarrollo del **pensamiento crítico**, herramienta fundamental al momento de plantear preguntas, e identificar supuestos y evaluar hechos. Esto permite ampliar la mirada y entender que, detrás de lo que aparece a simple vista, hay muchos más aspectos por cuestionar y reflexionar. Desde esta propuesta, los incentivamos planificar e implementar la **1era Jornada Provincial de este año 2026, “Entre modas y Riesgo: consumos emergentes, herramientas para una prevención Integral desde la Inteligencia emocional: vapeadores y energizantes”**, donde una de las metas propuestas es incrementar la participación de las familias y demás instituciones presentes en la comunidad en el desarrollo de esta Jornada¹.

¹ Según la evaluación de las Jornadas SOY PARTE 2025 realizada por el Observatorio Provincial de Drogas Santiago del Estero, se muestra que el 80% de la población educativa encuestada implemento la jornada en su institución, y solo un 9,6% trabajo con otros actores comunitarios.

Hablemos un Lenguaje en Común

Vapeo: riesgos, mitos y “puerta de entrada”

El vapeo se inscribe dentro de los denominados **consumos emergentes** y se encuentra **atravesado por una serie de mitos de bajo riesgo**, que **contrastan** con la **evidencia científica disponible**.

VAPEADORES	
¿Qué son los cigarrillos electrónicos o vapeadores?	Son dispositivos que funcionan con líquidos que, al calentarse, producen un aerosol que se inhala. Aunque suelen presentarse como una alternativa “menos dañina” al cigarrillo tradicional, no son seguros y representan riesgos para la salud, especialmente en niños, niñas y adolescentes.
¿Qué contienen y qué riesgos implican?	Los líquidos y aerosoles de los cigarrillos electrónicos contienen: ➤ Nicotina, altamente adictiva, que afecta el desarrollo cerebral en la adolescencia. ➤ Sustancias tóxicas y cancerígenas como formaldehído, acetaldehído y acroleína. ➤ Diacetilo, asociado a enfermedades pulmonares graves e irreversibles. ➤ Metales pesados (plomo, níquel, cadmio, estaño) que se acumulan en el organismo. ➤ Partículas ultrafinas que penetran profundamente en los pulmones. Estos componentes aumentan el riesgo de enfermedades respiratorias y daños a largo plazo.
¿Por qué generan preocupación?	• Aumento del consumo en edades cada vez más tempranas. • Marketing digital agresivo dirigido a infancias y adolescencias a través de redes sociales e influencers. • Uso de sabores, colores y diseños atractivos que facilitan la iniciación temprana. • Advertencias de organismos internacionales como la OMS.
Efectos deseados (percibidos)	• Percepción errónea de menor riesgo frente al cigarrillo tradicional. • Atracción por sabores y estética del dispositivo. • Curiosidad y búsqueda de pertenencia grupal. • Sensación momentánea de relajación o calma.

	• Sensación de placer o bienestar asociada a la nicotina.
Efectos no deseados (agudos)	• Irritación de garganta, boca y vías respiratorias. • Tos, dificultad para respirar. • Aumento de la frecuencia cardíaca y la presión arterial. • Mareos, náuseas y dolores de cabeza. • Ansiedad, nerviosismo e irritabilidad. • Riesgo de intoxicación por nicotina.
Efectos del consumo crónico	• Desarrollo de dependencia a la nicotina. • Afectación del desarrollo cerebral en la adolescencia. • Mayor riesgo de enfermedades respiratorias crónicas. • Daños pulmonares graves e irreversibles. • Acumulación de metales pesados en el organismo. • Mayor probabilidad de consumo posterior de cigarrillos u otras sustancias.
Mitos o verdades	• Mito: "Vapear es inofensivo." • Verdad: contiene sustancias tóxicas. • Mito: "No genera adicción." • Verdad: la nicotina es altamente adictiva. • Mito: "Es solo vapor de agua." • Verdad: es un aerosol con químicos y metales dañinos. El vapeo implica riesgos reales, especialmente en la adolescencia. • Mito: "Sirve para dejar de fumar" • Verdad: En personas que no fumaban es vía de inicio al tabaquismo. • Mito: "Si el líquido no tiene nicotina, es saludable". • Verdad: Incluso sin nicotina, los saborizantes (como el diacetilo) son seguros para ser ingeridos en comida, pero no para ser inhalados. Al calentarse, pueden causar "pulmón de palomitas de maíz" (bronquiolitis obliterante), una enfermedad que daña las vías respiratorias pequeñas. • Mito: El Vaper no hace nada al que esta al lado. • Verdad: Las partículas quedan suspendidas en el aire, pueden inhaladas por otras personas afectando sistema respiratorio y cardiovascular. • Mito: "El diseño y los sabores son solo por estética". • Verdad: Los sabores a frutas, dulces o postres están diseñados para reducir la "aspereza" del golpe en la garganta, lo que facilita que personas que nunca han fumado (especialmente adolescentes) empiecen a hacerlo sin el rechazo natural que provoca el tabaco fuerte. • Mito: "Es una moda pasajera sin efectos a largo plazo".

	• Verdad: El cerebro termina de desarrollarse cerca de los 25 años. El uso de nicotina a través del vapeo antes de esa edad puede alterar la formación de circuitos neuronales que controlan la atención, el aprendizaje y el control de los impulsos. • Mito: "Es nuevo, no hay datos todavía" • Verdad: Mas de 10 años de evidencia OMS, SAC tienen posicionamiento firme con respecto consumo de vapeo. • Mito: "Son más ecológicos porque no dejan colillas en el suelo". • Verdad: Los vapeadores, especialmente los desechables, son una pesadilla ambiental. Contienen: Micro plásticos en la estructura. Baterías de litio (metales pesados) que contaminan el suelo y el agua. Residuos químicos de los líquidos sobrantes. A diferencia de una colilla, un vapeador es basura electrónica que rara vez se recicla correctamente
Orientaciones para la prevención ámbito educativo	• Brindar información clara, científica y accesible. • Desnaturalizar mitos sobre el vapeo. • Promover pensamiento crítico frente a publicidades y redes sociales. • Fortalecer habilidades para la vida: toma de decisiones, manejo de la presión grupal y autocuidado. • Detectar tempranamente cambios de conducta, ánimo o rendimiento escolar. • Articular con equipos de orientación escolar y salud. • Integrar a la familia de forma activa y significativa.
Sugerencias de abordaje en el aula:	• Espacios de diálogo guiado sobre mitos y realidades del vapeo. • Análisis crítico de publicidades y contenidos de redes sociales. • Trabajo con habilidades para la vida: toma de decisiones, manejo de la presión grupal, autocuidado. • Articulación con equipos de orientación escolar y salud. • Promover articulación intrainstitucional, comunicación efectiva y clara en transmisión del mensaje entre docentes, al momento de abordar la problemática.
Recomendaciones para la familia	• Informarse y hablar con claridad, sin minimizar ni exagerar. • Escuchar sin juzgar y habilitar espacios de confianza. • Desarmar mitos: vapear no es inofensivo. • Acompañar con límites claros y cuidado. • Consultar con profesionales de la salud ante dudas o preocupaciones.

Recomendaciones para trabajar en comunidad	1. Comprender el fenómeno como red (no como conducta individual). Desde nuestro modelo de sistemas en red, donde el consumo de vapeadores es el resultado de múltiples interacciones: subjetiva, vincular y comunitaria. - <i>Recomendaciones:</i> mapear redes locales de influencia (quién legitima, quién cuida, quién detecta temprano). 2. Cambiar el foco: de sustancia a prácticas de cuidado. <i>Recomendaciones</i> - Promover: Cultura de cuidado colectivo. - Fortalecer factores protectores: Formación para la implementación y el desarrollo de la Inteligencia Emocional y habilidades para la vida (toma de decisiones, pensamiento crítico). - Lectura crítica de la publicidad y redes sociales Ejemplo: talleres donde se analicen discursos de marketing de vapeadores. 3. Construir y fortalecer las RAASE a nivel local (Red de Abordaje Integral de las Adicciones) que permitan diseñar intervenciones no aisladas, sino articuladas: Escuelas Centros de salud, Clubes y espacios deportivos, Organizaciones sociales, Áreas de juventud, Medios locales. <i>Recomendaciones:</i> - Definir circuitos de derivación y acompañamiento. - Compartir información (alertas tempranas). 4. Trabajo con pares: el vapeo está fuertemente mediado por la pertenencia grupal. <i>Recomendaciones:</i> - Implementar a nivel local el programa propuesto desde la DIGAIA de Voluntariado de Jóvenes para la prevención y la RAASE Juventudes Protagonistas. 5. El vapeo crece en entornos virtuales. <i>Recomendaciones:</i> - Incorporar alfabetización digital crítica. - Campañas locales en redes sociales.

- Producción de contenido por jóvenes.
6. Crear circuitos de cuidado y sostener políticas locales de prevención integral e intervención específica en adicciones.

MÓDULO 1

Qué hay realmente dentro de un vapeador

No es "solo vapor de agua"

Qué hay realmente dentro de un vapeador

No es "solo vapor de agua"

Nicotina Sales de nicotina: llegan más rápido y adictan más	Propilenglicol + glicerina Al calentarse generan formaldehído y acroleína	Saborizantes Más de 15.000 sabores. Diacétilo → "gusto de palomitas"	Metales pesados Niquel, plomo, cromo del filamento calentador	Otras sustancias Cannabinoides sintéticos, anfetaminas, benzodiazepinas (rege)
---	---	--	---	--

DEFINICIÓN CLÍNICA
 Un vapeador es un dispositivo que calienta un líquido y genera un AEROSOL — partículas líquidas y sólidas suspendidas en gas. Al calentarse a 200–300 °C, el propilenglicol y la glicerina se transforman en formaldehído y acroleína.

Material de Dr. Julio Rios. Medico Psiquiatra. Fundación Nocka Munayki.

Bebidas energizantes: “La falsa energía”. Composición y efectos.

ENERGIZANTES	
¿Qué son las Bebidas Energizante?	Las bebidas energizantes son sustancias que contienen altas cantidades de cafeína y otros estimulantes como taurina, guaraná, ginseng y azúcares. Se promocionan como bebidas que aumentan la energía, el estado de alerta y el rendimiento físico o mental.
Información Clave	• No hidratan igual que el agua o las bebidas deportivas. • No están pensadas para el consumo frecuente en adolescentes y mucho menos en las infancias. • Muchas veces se mezclan con alcohol, lo que aumenta riesgos para el organismo al ser el

	energizante, un estimulante y el alcohol un depresor constituyen una combinación altamente nociva.
Efectos generales	El consumo frecuente o en altas dosis, puede generar: • Alteraciones del sueño. (insomnio) • Ansiedad, irritabilidad. • Taquicardia y aumento de la presión arterial. • Dificultades en la concentración a largo plazo. • Riesgo de adicción a la cafeína. (dependencia al estímulo) • En adolescentes y jóvenes, estos efectos pueden ser más intensos por su etapa de desarrollo.
Mitos y verdades	Mito: “Los energizantes dan energía real.” Verdad: En realidad producen una estimulación momentánea por la cafeína y otros estimulantes. Después puede aparecer cansancio, irritabilidad o “bajón”. Su consumo puede generar ansiedad, taquicardia, nerviosismo e incluso dificultar el rendimiento. Mito: “Son iguales a las bebidas deportivas.” Verdad: No son lo mismo. Las bebidas deportivas buscan reponer hidratación y sales minerales; los energizantes contienen estimulantes. Mito: “Me ayudan a estudiar mejor.” Verdad: Pueden generar sensación momentánea de alerta, pero también afectar la concentración, memoria y sueño si se consumen en exceso. Mito: “Mezclar energizantes con alcohol hace que me emborrache menos.” Verdad: La cafeína puede ocultar la sensación de cansancio o embriaguez, pero el alcohol sigue afectando al organismo y no cambia las consecuencias. Mito: “Los energizarte ayudan a rendir mejor en el deporte.” Verdad: Pueden aumentar el ritmo cardíaco y favorecer deshidratación, especialmente durante actividad física intensa.

	Mito: "Tomar uno de vez en cuando no tiene riesgos." Verdad: Depende de la cantidad, edad, estado de salud y si se mezcla con otras sustancias como alcohol. Mito: "Ayudan a quemar grasa y adelgazar". Verdad: Si bien la cafeína acelera ligeramente el metabolismo, el efecto es mínimo para la pérdida de peso real. Muchas de estas bebidas provocan picos de insulina (debido al azúcar) que en realidad facilitan el almacenamiento de grasa en lugar de su quema. Mito: "Son buenas para quitar la resaca". Verdad: Es de lo peor que puedes hacer. La resaca es básicamente deshidratación e inflamación. Al ser diuréticas, las energizantes te deshidratan más, y la cafeína irrita aún más tu estómago ya sensible por el alcohol del día anterior. Mito: "Si es 'Zero azúcar', es más sano". Verdad: La versión "zero" mantiene toda la carga de cafeína y estimulantes. Además, los edulcorantes artificiales tienen efectos que aún se investigan en el sistema digestivo y endocrino infantil. Mito: "Una sola no le hace nada". Verdad: Incluso el consumo ocasional en menores de 11 a 17 años puede provocar alteraciones del sueño, taquicardia y cambios de comportamiento. Los niños/as responden a dosis mucho más bajas de cafeína que los adultos. Su cuerpo más pequeño y su cerebro en desarrollo los hacen mucho más vulnerables.
El consumo de energizantes y	1. Altera el sueño, rutinas desordenadas, irritabilidad y sobre exigencia. 2. Uso para compensar cansancio (noches con pantallas, gaming) puede generar ciclo de dependencia (cansancio →

situaciones de riesgo.

consumo → peor sueño → más consumo) y posible adicción a la cafeína.

3. Presión de pares y consumo grupal en salidas, juntadas o recreos.

Puede generar normalización del consumo, dificultad para decir “no”, inicio temprano.

4. Mezcla con alcohol (adolescencia) “Tragos” con energizantes para “no sentir el alcohol”.

Puede enmascarar la embriaguez, mayor ingesta, conductas riesgosas y sobrecarga cardiovascular.

5. Influencia de redes y marketing, Influencers, estética “fitness/energía”.

Puede aumentar la percepción de inocuidad (“es como un jugo”), consumo aspiracional.

6. Acceso fácil en el entorno escolar, venta en kioscos cercanos o ingreso sin control.

Puede causar un consumo cotidiano y durante la jornada escolar.

7. Malestar emocional o estrés, uso para “levantarse el ánimo” o sostener actividades.

Puede potenciar ansiedad, reemplaza estrategias saludables de afrontamiento.

8. Actividad física intensa sin hidratación adecuada sustituyen agua por energizantes.

Puede generar deshidratación, taquicardia, peor recuperación.

9. Falta de información en familias, adultos que minimizan (“no pasa nada”).

Lo que puede generar ausencia de límites y mensajes contradictorios.

10. Consumo habitual temprano, inicio en niñez con productos dulces/cafeinados.

	Puede producir habituación, aumento progresivo de dosis y consolidación de patrones de consumo.
Recomendaciones para trabajar en comunidad	Desde la mirada de sistemas en red: 1. Comprender el fenómeno como construcción social El consumo de energizantes no es solo “tomar una bebida”, sino que se articula en múltiples redes: - Subjetiva: búsqueda de energía, rendimiento, estado de alerta. - Vincular: consumo grupal (salidas, estudio, deporte) - Institucional: escuelas, trabajos exigentes - Cultural: nocturnidad, fiestas, deporte, gaming - Digital: marketing, influencers, promesas de rendimiento 2. Cambiar el foco: de “bebida” a “lógica de sobre exigencia” Los energizantes están ligados a: “Rendir más”, “No parar”, “Sostener el ritmo”. La Prevención efectiva implica: - Cuestionar la cultura de hiper productividad. “Más energía no siempre es más salud.” - Promover el descanso como valor. - Trabajar la autoexigencia. 3. Activar la red comunitaria, nodos estratégicos: escuelas, universidades, gimnasios, clubes, centros de salud, espacios laborales, etc. - Promover la creación de mesas locales de prevención que incluyan estos actores. 4. Trabajo con adolescencias y juventudes. El consumo está naturalizado “es solo una bebida”. Talleres participativos sobre: - Percepción de riesgo ante el consumo de energizantes. Abordar consumos combinados, uno de los mayores riesgos es la mezcla con alcohol. - Dependencia simbólica “no puedo rendir sin esto”. 5. Formación para la implementación y el desarrollo de la Inteligencia Emocional y habilidades para la vida (toma de decisiones, pensamiento crítico). 6. Abordaje de los entornos digitales: Lectura crítica de la publicidad y redes sociales, ejemplo: talleres donde se analicen discursos de marketing de

energizantes, asociación con éxito, deporte extremo y la productividad.

7. Construir y fortalecer las RAASE a nivel local (Red de Abordaje Integral de las Adicciones) que permitan diseñar intervenciones no aisladas, sino articuladas: Escuelas Centros de salud, Clubes y espacios deportivos, Organizaciones sociales, Áreas de juventud, Medios locales.

8. Implementar a nivel local el programa propuesto desde la DIGAIA de Voluntariado de Jóvenes para la prevención y la RAASE Juventudes Protagonistas.

9. Abordaje en el área de deporte con mirada preventiva.
- Implementar espacios de capacitación a entrenadores, referentes deportivos, etc.
- Desnaturalizar el consumo como parte del entrenamiento.

10. Regulación comunitaria.

Posibles medidas:

- Restricción de venta a menores.
- Control en eventos juveniles.
- Regulación de publicidad local.

Siempre articulado con educación y salud, no solo control.

“No se trata solo de lo que se consume, sino de lo que la comunidad exige, habilita y naturaliza.”

MÓDULO II

Qué hay en una lata de energizante

CAFEÍNA

80–300 mg

(café común: 50–80 mg)

TAURINA

1.000–2.000 mg

Modula GABA y heptámeros A2A-D2

AZÚCAR

27–55 g

(equivale a 7–14 cucharaditas)



GUARANÁ

+ cafeína

Aumenta dosis efectiva total

VITAMINAS B

complejo B

Marketing 'energizante'

GINSENG/L-CARNITINA

trazas

Sin efecto significativo

Material de Dr. Julio Rios. Medico Psiquiatra. Fundación Nocka Munayki.

Estrategias de Prevención integral para el ámbito educativo y comunitario.

El pensamiento crítico es la capacidad de plantear constantemente preguntas, identificar supuestos y evaluar hechos; lo cual permite ampliar la mirada y entender que, detrás de lo que aparece a simple vista, hay muchos más aspectos por cuestionar y reflexionar.

Un elemento crucial del pensamiento crítico es que puede ayudar a que las y los estudiantes no se dejen manipular o engañar por información que proviene de fuentes poco confiables, que hoy en día abundan en los medios digitales y redes sociales.

Finalmente, el aplicar el pensamiento crítico en su diálogo interno, mente, emociones, y en la resolución de conflictos, les puede ayudar a regular sus emociones y a resolver los conflictos con mayor empatía y de forma constructiva. (Rodríguez y Escolano, 2015).



Lecciones del pensamiento crítico:²

1. Observar e inferir	Observar e inferir	Distinguir entre observar un hecho de manera objetiva y una evaluación del mismo hecho basado en una inferencia.
	Observar sin inferir	Describir una situación o conflicto de manera objetiva, evitando juicios y evaluaciones, con la finalidad de solucionar el conflicto sin agresión.
2. Analizar fuentes de información externas	. ¿Será cierto?	Reconocer que hay fuentes de información más confiables que otras para evitar sacar conclusiones de manera apresurada.
	No todas las fuentes son confiables	Practicar una técnica para evaluar fuentes de información.
3. Analizar fuentes de información internas	No todo es como pensamos	Identificar pensamientos que pueden distorsionar la forma de ver la realidad y generar emociones y conflictos que obstaculizan el bienestar.
	Observar nuestros pensamientos	Identificar algunos tipos de pensamientos disfuncionales y sesgos comunes.
	Cuestionar nuestros pensamientos	Aplicar el pensamiento crítico para cuestionar y analizar la veracidad de los pensamientos disfuncionales como estrategia para regular las emociones.
4. Practicar el pensamiento crítico	Pensamiento crítico en acción	Aplicar el pensamiento crítico para evaluar la veracidad de alguna teoría o situación que genera controversia

² https://www.unicef.org/mexico/media/8596/file/UNICEF_Manual-pensamiento-critico.pdf

¿Por Qué Trabajar Consumos emergentes En Nivel Primario?

Trabajar el consumo de vapeadores, cigarrillos electrónicos y energizantes en este nivel es importante ya que en estos nuevos consumos se volvieron juguetes sociales para los chicos de 9 a 12 años de edad, ya que tienen forma de lapiceras, sabores a golosinas y se venden en kioscos. Las redes sociales lo muestran como algo cool, sin humo, sin olor y sin riesgo.

Según encuestas realizadas por SEDRONAR, ya se registran pruebas de vapeo desde los 11 años en Argentina.

La escuela cumple un rol fundamental en la vida de los estudiantes, es crucial para comprender la naturaleza de las situaciones. Nos ayuda a tomar decisiones de manera racional y reflexiva. Permite fortalecer la autoestima, la autonomía, la toma de decisiones y la gestión emocional frente a situaciones de presión.

- **Influencia del entorno**
Los niños están expuestos a múltiples agentes (familia, pares, medios), por lo que la escuela actúa como mediadora para analizar y comprender estos mensajes.
- **Naturalización de consumos**
Muchos consumos no son percibidos como riesgosos; su abordaje favorece la reflexión y la construcción de una mirada crítica.
- **Fortalecimiento de factores protectores**
Se promueven vínculos saludables, el sentido de pertenencia y la contención emocional.
- **Pensamiento crítico y autocuidado**
Se fomenta la capacidad de tomar decisiones informadas y el cuidado integral de la salud.
- **La escuela como espacio de cuidado**
Se consolida como un ámbito de escucha, diálogo y acompañamiento.

Actividad N° 1: "CAMINOS QUE NOS CUIDAN"



Objetivo:

- Identificar y reflexionar sobre situaciones cotidianas que favorecen la toma de decisiones y el autocuidado.

Destinatarios:

- Alumnos de 1er ciclo.

Materiales: Hojas blancas, Lápices, lapiceras y colores, Espacio del aula cómodo para trabajar y compartir los dibujos.

- 1) La docente propone:

“Hoy vamos a escuchar una historia sobre unos conejitos que tuvieron que tomar una decisión muy importante...” se narra el cuento **“El camino de los conejitos”**. (cuento en anexo)

- 2) La docente retoma:

“Así como los conejitos, nosotros todos los días tenemos que elegir, tomar decisiones en el día a día ... y a veces no es tan fácil saber qué es lo mejor...”

- 3) Se utilizará el espacio del aula, dividiéndola en dos sectores:

A- Un sector del aula representará:

● **“ME CUIDA”**

B- Otro sector del aula representará:

● **“NO ME CUIDA”**

- 4) El docente lee o muestra imágenes de situaciones cotidianas que invitan a reflexionar y decidir:

“¿Esto me cuida?”

Ejemplos de Situaciones:

- Dormir bien
- Estar todo el día frente a la pantalla
- Jugar online con personas que no conozco
- Hacer deporte
- Burlarme de un compañero
- Jugar y moverme
- Quedarme callado si algo no me gusta
- Contarle a un adulto si algo me hace mal

- 5) Cierre y reflexión final:

La docente invita a los estudiantes a sentarse en ronda y propone algunas preguntas para reflexionar en conjunto:

“¿Fue fácil decidir?”

“¿Hubo situaciones en las que no todos pensamos igual?”

“¿Por qué algunas cosas nos cuidan y otras no?”

Se retoma la idea del cuento:

“Así como los conejitos tuvieron que elegir qué camino tomar, nosotros también podemos aprender a tomar decisiones que nos cuiden y nos hagan bien.”

“Pedir ayuda, hablar con un adulto de confianza y pensar antes de actuar son formas de cuidarnos.”

Actividad N° 2: "DESARMAR EL MENSAJE"



Objetivo: Promover pensamiento crítico ante publicidades y fuentes de información.
Producir mensajes con sentido crítico y reflexivo.
Promover autocuidado, cuidado colectivo.

Destinatarios: Alumnos de 2do Ciclo.

Materiales: Pizarra, tizas de colores, ideas, creatividad, imágenes etc.

Desarrollo de la Actividad

Consigna para el/la docente:

1. Presentar ejemplos de:
 - Publicidades
 - Frases de redes sociales
 - Discursos de influencers.
 - (Ver Anexo)

2. Proponer el siguiente análisis:

¿Qué palabras llaman más la atención?, ¿Qué emociones intenta generar? ¿Qué información omite?

3. El/la docente propondrá luego de la reflexión; Segunda, **transformar ese mensaje (publicidad, flyer, reels)** en uno distinto, creativo, que exprese información basada en evidencia y sea más cercano a la realidad, con énfasis en promoción de la salud, autocuidado y cuidado colectivo.

Ejemplo: "Te activa" → "Te sobre exige y puede alterar tu cuerpo".

¡A compartir con nuestras Redes sociales las producciones!

Instagram: @digaiasde

Facebook- Digaia Abordaje de Adicciones.

ACTIVIDAD N° 3: "UN MENSAJE QUE CUIDA NUESTRO BARRIO"

**Objetivo:**

- Deconstruir mitos y creencias erróneas sobre el consumo de sustancias que circulan en el barrio, la familia y las redes sociales para promover información clara y actitudes de cuidado colectivo.

Destinatarios:

- Alumnos, familias, referentes.

Materiales: Afiches de colores, Hojas en blanco, Lapiceras, colores, Goma de pegar etc.

1) Transformar mitos en mensaje preventivo

Pueden utilizar las frases de la actividad de 2º ciclo o incorporar otras que circulan o conozcan del barrio, la escuela o redes sociales, y transformarlas en mensaje preventivo.

Usen esta fórmula simple: **Mito** → **Realidad** → **Mensaje de Cuidado**

Ejemplo:

- **Mito:** "Probar una vez no hace daño"
- **Realidad:** "El consumo puede generar riesgos desde el primer momento"
- **Mensaje de cuidado:** "Cuidarnos es informarnos y elegir con conciencia"

2) Crear la mini publicidad (elegir formato, video o afiche)

. Elegir una opción según lo que tengan a mano, afiche, cartel o video para compartir con tu barrio.

A tener en cuenta.

- Frase grande y clara con colores llamativos

- video corto (30 a 60 segundos) donde se refleje el mensaje trabajado en familia

Decidir en familia cómo compartir el mensaje en la comunidad:

- Pegar el cartel en un lugar visible (con permiso)
- Compartir el video en grupos del barrio
- Colocarlo en una cartelera comunitaria, escuela o club

POST JORNADA**Crear para cuidar: comunidad protagonista.**

Las redes están llenas de contenido que vende el vapeo y los energizantes como si fueran parte del estilo de vida que hay que tener. Colores atractivos, influencers, sensación de libertad. Pero detrás de esa imagen hay información que no aparece en esos videos.

En esta pos-jornada los y las invitamos a usar las mismas herramientas, los mismos formatos y la misma creatividad para contar lo que esas publicaciones no muestran; a ser parte de la respuesta, a investigar, crear y publicar contenido real, honesto y con evidencia, pensado para la misma comunidad en la que vivimos. No para convencer a nadie, sino para que quienes lo vean tengan toda la información y puedan elegir con más libertad.

Porque la mejor forma de contrarrestar un mensaje es construir otro mejor y porque informar también es un acto de cuidado. Y hoy, ese acto les pertenece a ustedes.

- **Materiales:** Celular, computadora.

DESARROLLO LA ACTIVIDAD.

1. Se propone que cada grupo seleccione al menos un formato o estrategias para producir su contenido de ***campaña de prevención en consumos emergentes: vapeadores y energizantes. Con foco en la importancia del desarrollo de pensamiento crítico y autoconocimiento como factores de protección ante la problemática.***

STORY CON ENCUESTA

Diseñan una story con preguntas reales .

Ej: "¿Sabías que...?" + sticker de respuesta verdadero/falso

REEL DE 30 SEG.

Que refleje importancia pensamiento crítico y autocuidado como factores de protección ante consumos emergentes.

SKETCH

Escena breve que recrea una situación cotidiana donde aparece el consumo emergente; vapeadores y energizantes y cómo responder desde el pensamiento crítico.

CARRUSEL "MITO VS. REALIDAD"

En base a la información de Lenguaje común (Pag..)

ENTREVISTA RELÁMPAGO

Grabar a alguien de la comunidad (padre, madre, joven, docente, etc) por ej: "¿qué te hubiera gustado saber antes?"

FLYER CREATIVO

Afiche con un dato y la identidad visual de la campaña prevención integral de consumos emergentes; vapeadores y energizantes.

Importante: Todas las producciones visuales y digitales deben ser compartidas en redes sociales oficiales, de la Dirección de Adicciones de provincia, Facebook e Instagram, con el #Prevencion integral #consumosemergentes #vapeadores #energizantes.

¡A compartir con nuestras Redes sociales las producciones!

Instagram: @digaiasde

Facebook- Digaia Abordaje de Adicciones.

ANEXO

“El camino de los conejitos”

Un día, una familia de conejos iba caminando por el bosque: mamá coneja, papá conejo y sus dos hijitos.

De repente, llegaron a un cruce de caminos.

—¿Y ahora por dónde vamos? —preguntó papá conejo, rascándose la cabeza.

—Tenemos que elegir bien —dijo mamá coneja—. No podemos equivocarnos.

Los conejitos estaban saltando y jugando, sin prestar mucha atención.

—¡Chicos! —los llamó papá—. Vengan un momento... ¿ustedes qué camino elegirían?

Los dos se acercaron.

—Yo quiero ir por el de la derecha —dijo uno—. ¡Hay flores y comida!

—Yo prefiero el de la izquierda —dijo el otro—. ¡Se escucha agua, quiero ir al río!

Mamá coneja los miró con calma y les dijo:

—No siempre tenemos que elegir lo que más nos gusta. A veces hay que pensar qué es lo mejor y más seguro para todos.

En ese momento, apareció un pájaro volando por arriba.

—Hola, ¿necesitan ayuda? —preguntó.

—Sí —dijo papá conejo—. Queremos cruzar el bosque, pero no sabemos qué camino tomar.

El pájaro pensó un momento y dijo:

—El camino de la derecha tiene comida, pero más adelante hay animales peligrosos.

Y el de la izquierda llega al río, pero también hay peligros en el camino.

Los conejitos se miraron un poco asustados.

—Entonces... ¿qué hacemos? —preguntaron.

Papá y mamá conejos se miraron entre ellos.

—Lo mejor es no arriesgarnos —dijo mamá—. Podemos volver y buscar otro camino más seguro.

Los conejitos asintieron.

—Sí... mejor ir despacio pero seguros —dijo uno.

—No queremos pasar miedo —agregó el otro.

El pájaro sonrió.

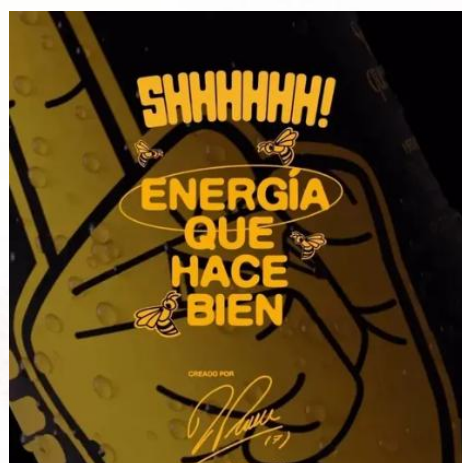
—Yo los puedo ayudar. Conozco un camino seguro.

Los conejos lo siguieron, y el pájaro los guió por un sendero tranquilo.

—Por acá van a llegar bien y sin peligro —les dijo.

La familia siguió caminando contenta, sabiendo que habían tomado una buena decisión.

ACTIVIDAD 2: DESARMAR EL MENSAJE



BIBLIOGRAFIA

- **SEDRONAR**
Estudio Nacional sobre Consumo de Sustancias Psicoactivas en Población Escolar. Buenos Aires. (Diversas ediciones, especialmente los informes más recientes sobre consumo en nivel primario y secundario).
- **Ministerio de Educación de la Nación Argentina**
Lineamientos de Educación Integral para la Prevención de Consumos Problemáticos. Buenos Aires, Argentina.
- **UNICEF**
El desarrollo adolescente y los factores de protección.
Informes sobre bienestar, salud y educación en niños y adolescentes.
- **Organización Mundial de la Salud**
Informe sobre la epidemia mundial del tabaquismo. (Incluye información sobre cigarrillos electrónicos y nuevas formas de consumo).
- **OPS**
Cigarrillos electrónicos: riesgos para la salud y políticas públicas.
- **Observatorio Argentino de Drogas**
Informes sobre consumo temprano, percepción de riesgo y factores asociados en población escolar.
- **UNESCO**
Educación para la salud y el bienestar: enfoques escolares integrales.